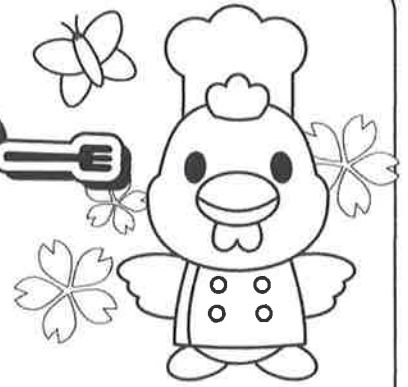


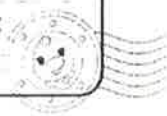


しょくいんしや



ご入園・ご進級おめでとうございます。

お子様にとって豊かでより楽しい給食になるよう、安全・安心な提供に努めて参りま
よろしくお願ひ致します。



新年度スタート

生活リズムを整えよう!

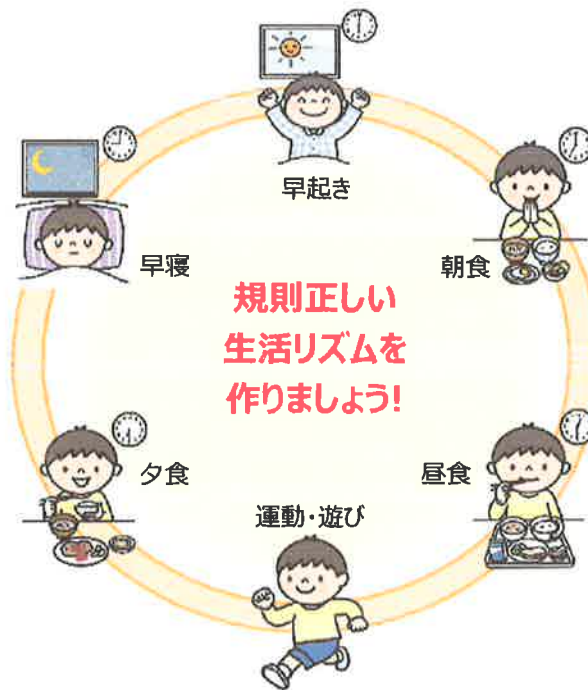
健康で丈夫な体をつくるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。
食事・運動・睡眠をきちんととることによって1日の生活リズムを作り、新年度
を元気に過ごしましょう。

【睡眠】

十分な睡眠は、身体と心の
疲れをとり、元気に過ごす
ために重要な時間です。体
の成長や病気に対する抵抗
力も高めます。
寝る前はゆっくり過ごし、
スムーズに入眠できるよう
にしましょう。

【運動・遊び】

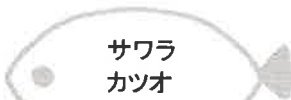
元気に遊んだり、運動して
身体を動かすことで、お腹
が空いてよくごはんが食べ
られます。また、疲れてぐっ
すり眠れるため、生活リズム
がうまく回るようになります。



【食事】

朝・昼・夕の3食を決まった時間
に食べることで、生活のリズム
が作りやすくなります。
特に、最初の食事となる「朝食」
は、脳の働きを活発にし、体温
を上げて身体を目覚めさせてく
れます。朝食をしっかり食べて
1日をスタートさせましょう。

旬の食材



サワラ
カツオ



イチゴ
オレンジ



タケノコ
菜の花
アスパラガス
グリーンピース